ROK III

Nr. 9.

DWU TYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



Idziemy na wycieczkę.

Pierwszy zeszyt majowy 1929 r.

Cena egz. 50 groszy.



Konkurs automobilowy pań z „przeszkodami".

Dwa kierunki naszej pracy

Rok bieżący przed sportowym światem kobiecym stawia dwa naczelne zadania pracy, z których każde posiada odrębną wagę i doniosłość.

Pierwsze zadanie dotyczyć będzie pracy nad wyrobieniem elity naszych zawodniczek i poprawieniem ich wyników. Przed zawodniczkami naszemi stoją bowiem III Kobiece Igrzyska Olimpijskie, które odbędą się za rok, w 1930 r. w Pradze Czeskiej.

Na zawody te pojedzie reprezentacja Polski. Dotychczas na dwóch poprzednich igrzyskach kobiecych zawodniczki nasze odegrały minimalną rolę. W pierwszych igrzyskach, odbytych w Paryżu 1922 roku Polki wogóle udziału nie brały. Przed trzema laty na II igrzyskach w Goteborgu, jedynie Halina Konopacka zdobyła pierwsze miejsce w rzucie dyskiem i trzecie w pchnięciu kulą, Taborowiczówna — czwarte miejsce w skoku wzwyż. Wszystkie biegaczki nasze zostały bez miejsca.

Od tego czasu lekka atletyka w Polsce poczyniła znaczne postępy i wszystko przemawia za tem, że rok bieżący będzie dalszym dużym postępu tego skokiem. Zawodniczki nasze przy pilnym treningu stanowić będą niewątpliwie bardzo silną konkurencję i zająć mogą wcale dobre miejsca nawet wówczas, gdyby w reprezentacji tej zabrakło naszego asa atutowego, p. Haliny Konopackiej-Matuszewskiej.

Z uwagą zwróconą na III igrzyska kobiece — pracować tedy winien świat naszej elity sportowej. Pod tem określeniem mam zresztą na myśli nietylko nasz pierwszy obecnie garnitur reprezentacyjny. Pod uwagę brane być muszą utalentowane rezerwy, dla braku treningu i rutyny należące dziś jeszcze do drugiego a nawet trzeciego garnituru pod względem swych wyników. Rezerwy te racjonalnie trenowane w ciągu roku bieżącego z łatwością zasilić mogą, a może nawet w paru wypadkach przewyższyć pierwsze nasze szeregi reprezentacyjne. Tak pięknie w roku ubiegłym zapoczątkowana rywalizacja między klubami stolicy i prowincji wyłonić może nowe ukryte skarby sił, które wykorzystać będziemy w stanie nie bez sukcesu na igrzyskach w Pradze Czeskiej.

Tak więc przed naszemi czołowemi lekko-atletkami stoi cel bliski i doniosły: walka w obronie barw polskich na terenie międzynarodowym wielkiego znaczenia. Ten cel bliski stanowić winien silny bodziec pracy racjonalnej a wytężonej.

Drugie zadanie pracy stoi przed wszystkiemi klubami sportowemi, niezależnie od omówionego już celu i zadania pierwszego. Polega ono na trosce o rozwój fizyczny i usprawnienie sportowe wszystkich członkiń klubu, niezależnie od ich wieku, zdolności i umiejętności.

Temat ten poruszaliśmy już niejednokrotnie. Jeśli teraz znów do niego powracamy, czynimy to w głębokiem przekonaniu o jego wielkiej doniosłości i aktualności życiowej.

Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego zobowiązał w roku ubiegłym wszystkie organizacje i kluby, korzystające z pomocy państwowej do zaprowadzenia u siebie obowiązku wychowania fizycznego wszystkich członkiń. Dyrektywa taka jest arcy zrozumiała. Państwo przychodzi z pomocą społeczeństwu w sprawach sportu nie dlatego, aby przyczynić się do efektownego wyrobienia jednostek, lecz dla pomnożenia zdrowia setek i tysięcy obywateli. W tym względzie zresztą zachodzi absolutna zgodność z istotą sportu, któremu przedewszystkiem i nadewszystko chodzi o podniesienie fizycznego typu człowieka.

Należałoby życzyć sobie, aby wszystkie kluby sportowe, nietylko subsydjowane przez państwo, zechciały zrozumieć, że obowiązkiem naczelnym ich jest — roztoczyć opiekę sportową nad wszystkimi członkami swymi. Nietylko obowiązkiem: w interesie najżywotniejszym rozwoju klubów leży omawiany przez nas postulat. Im lepiej dbać będzie dany klub o szarą masę, niepretendującą do wielkiej miary wyników, tem więcej członków — tem więcej pieniędzy. Bo — któż nie wie o tem? — „patałachy" kosztują najtaniej. Najdrożej wypadają sławy, ze względu na wyjazdy, lepszy sprzęt sportowy, kosztownych trenerów i t. p.

Dlatego to „patałachy“ we wszystkich klubach muszą mieć prawo nietylko do zaszczytu powiększania liczby członków danego klubu, lecz ponadto — chcą i muszą mieć prawo do życia sportowego. I dla nich też musi być boisko, wiosło, pływalnia i rakieta. I dla nich także potrzebny jest instruktor, czy instruktorka. Im także wolno chcieć słońca, powietrza, ruchu, radości i zdrowia.

Czyż trzeba przekonywać, że szereg zagranicznych, klubów sportowych potęgę swą zawdzięcza właśnie „patałachom“ których niewielkie wymagania kosztują mało, a płacone składki koszta te z wysoką nadwyżką pokrywają, daje szerokie możliwości sportów?

Trzeba, żeby kluby nasze przekonały się nareszcie, że dbałość o „patałachów“ klubowych stanowi nietylko ich obowiązek społeczny, lecz zarazem i dobre zrozumienie własnego interesu klubowego. Może wtedy chętniej i troskliwiej pomyślą o cierpliwych szarych maruderach sportu, maruderach z winy—klubów.

LEKCJA POKAZOWA DZIEWCZĄT

NA POPISIE MŁODZIEŻY SZKOLNEJ W KOPENHADZE W CZERWCU 1928 R

Kierowniczka: E. Thomsen.

Przełożył z duńskiego i wskazówkami zaopatrzył: D. R.

Uwagi ogólne:

Dzieci wkraczają na boisko kolumną pięciorzędową w ten sposób, że każda piątka związana jest chwytem za ręce.

O ile jest kilka kolumn, ustawiamy dla każdej znak, nawprost którego kroczy środkowa ćwicząca. Dzieci zatrzymują się przy odnośnym znaku.

Pierwszą serję ćwiczeń wykonywa się przed ustawieniem dzieci w kolumnie ćwiczebnej; początkowe zaś trzy części tej serji z chwytem za ręce.

Kolumnę ćwiczebną rozstawiamy po przerobieniu całej pierwszej serji dwa razy. Osiągamy ją w ten sposób, że dzieci rozsuwają się biegiem i bocznemi krokami od środkowego na odległość 1,5 m. Dzieci w czołowych piątkach posiadają ustawione znaki, a pozostałe kryją za niemi.

Sygnały chorągiewką:

Prowadząca wznosi chorągiewkę do góry: dzieci zawsze pocichu liczą 1 — 2 — 3 — 4, przyczem 1 przypada razem ze wznosem, a początek ćwiczenia po 4.

Chorągiewkę opuszcza: dzieci stoją spokojnie w postawie zasadniczej.

SERJA PIERWSZA.

Wznos chorągiewki:

1 — 2 — 3 — 4: pauza.

A. Stojąc (z chwytem za ręce z boku), wymachy jednonóż wprzód i wtył. 8 + 8 temp.

Wymach rozpoczynamy lewą nogą. Na 8 przystawiamy ją do prawej (postawa zasadnicza) i tą następnie powtarzamy to samo. Na 8 tempo wznosimy pięty, przenosząc jednocześnie ramiona nieco wprzód. W ten sposób jesteśmy przygotowani do:

B. Stojąc we wspięciu z ramionami wzniesionemi nieco wprzód, opusty i wznosy pięt z wymachami ramion wtył i wprzód. 8 temp.

Na 4 i 8 tempo wymachujemy ramionami przodem—wzwyż. Z położenia końcowego: Wznos pięt z ramionami wzwyż rozpoczynamy:

C. Stojąc w wykroku wprzód ze wspięciem i wznosem ramion wzwyż, głębokie przysiady z opustami ramion przodem — wdół i wyprosty nóg ze wznosami ramion przodem — wzwyż. Na każdy ruch poświęcamy dwa tempa. Razem 8 temp.

Lewą stopę wysuwamy nieco wprzód w chwili, gdy rozpoczynamy pierwszy przysiad; i przystawiamy ją zpowrotem do prawej, wyprostowując po raz ostatni nogi.

1 — 2: Przysiad, lewa stopa wprzód i opust ramion przodem — wdół.

3 — 4: Wyprost nóg i wznos ramion przodem — wzwyż.

5 — 6: Przysiad z opustem ramion.

7 — 8: Wyprost nóg i przystawienie lewej stopy zpowrotem.

Z postawy stojącej z ramionami wzwyż rozpoczynamy:

D. Stojąc z ramionami wprzodzie, skręty tułowia z wymachami jednego ramienia dołem — wbok, drugie luźno zgięte przed klatką piersiową. 4 razy w lewo, a następnie 4 razy w prawo. 8 + 8 temp.

1: Skręt tułowia w lewo z wymachem lewego ramienia, które tu rozpoczyna ruch zgóry.

2: Skręt tułowia nawprost z wymachem lewego ramienia dołem — wprzód i t. d. do 8 (za każdym razem, gdy tułów powraca nawprost, obydwa ramiona znajdują się wprzodzie).

Następnie 4 razy to samo w prawo.

Ze stania z ramionami wprzodzie rozpoczynamy:

E. Skłon tułowia wdół z trzema „przyrąbywaniami“*) (na 1 ręce uderzają ztyłu, na 2 zprzodu daleko przed piętami, na 3 ztyłu) i wyprost z klaśnięciem w dłonie. 4 + 4 + 4 + 4 tempa.

Następnie rozpoczynamy serję tę po raz wtóry. Bezpośrednio po ostatniem klaśnięciu ustawiamy kolumnę ćwiczebną.

Opust chorągiewki: wszystkie dzieci stoją spokojnie.

SERJA DRUGA.

Wznos chorągiewki:

1 — 2 — 3 — 4: na 2 splatamy ręce na głowie (na ciemieniu), na 3 — 4: pauza.

A. Stojąc z rękami splecionemi na głowie, głęboki skłon wbok z wymachem jednego ramienia bokiem — wdół uderzeniem ręki o nogę + mały skłon w przeciwną stronę z jednoczesnym powrotem wymachującego ramienia do splotu rąk na głowie. 4 + 4 razy. 8 + 8 temp.

1: Skłon tułowia w lewo z wymachem lewego ramienia.

2: Skłon tułowia w prawo z rękami splecionemi na głowie.

3: Skłon tułowia w lewo z wymachem lewego ramienia i t. d. do—

8: Tułów zatrzymuje się w położeniu pionowem z rękami splecionemi na głowie.

Następnie w ten sam sposób wykonywamy skłony wprawo.

Ze stania w zwarciu stóp z rękami splecionemi na głowie rozpoczynamy:

---

*) W tym wypadku „przyrąbywanie“ oznacza pogłębienie skłonów tułowia wdół (ruch odbywa się głównie w stawach biodrowych).

B. Stojąc w zwarciu z ramionami skurczonemi, podskoki w miejscu z rzutami ramion wbok. W czasie rzutów wykonywamy 16 podskoków na 16 temp.

Ze stania z ramionami skurczonemi rozpoczynamy:

C. Zmianę pomiędzy: czterema „przyrąbywaniami"[1]) ramion wbok, a czterema „przyrąbywaniami"[2]) ramion wzwyż. Po 2 razy. 8 + 8 temp.

Przejście od jednego położenia ramion do drugiego uskutecznia się wymachem przodem—wzwyż i przodem—wbok.

1 — 2 — 3 — 4: „Przyrąbywanie" ramion wtył w położeniu wbok.

5 — 6 — 7 — 8: „Przyrąbywanie" ramion wtył w położeniu wzwyż.

To samo powtarza się jeszcze raz, lecz na 8 opuszczamy ręce do splotu na głowie i rozpoczynamy tę serję na nowo.

Po powtórnem przerobieniu tej serji wymachujemy ramionami przodem — wdół do stania zasadniczego.

Opust chorągiewki: wszystkie dzieci stoją spokojnie.

SERJA TRZECIA.

Wznos chorągiewki: 1 — 2 — 3 — 4. Na 2-e i 3-e tempo dzieci przy pomocy głębokiego przysiadu przybierają siad z nogami zgiętemi i ze skurczem ramion. Na 4-e: pauza.

A. Siedząc ½ — opadnie wtył z nogami zgiętemi i ze skurczem ramion, opady tułowia wprzód z wolnemi wyprostami ramion wprzód. 4 razy. 24 tempa.

1 — 2 — 3: Opad tułowia wprzód z wyprostem ramion wprzód.

4 — 5 — 6: Opad tułowia wtył ze skurczem ramion i t. d. do 24.

Postawa końcowa:

B. Siedząc ½ — opadnie wtył z nogami zgiętemi, uderzanie rękami o podłogę, barki i ciemię. 24 tempa.

Z postawy końcowej tego ćwiczenia rozpoczynamy następne w ten sposób, że prostując nogi w kolanach, uskuteczniamy jednocześnie skłon tułowia.

C. Siedząc z nogami wyprostowanemi (w siadzie płaskim), skłony tułowia wdół z trzema uderzeniami rękami z boku od stóp, wyprosty tułowia z uderzeniami rękami z boku od bioder i wymachy RR. bokiem — wzwyż z dwoma lekkiemi klaśnięciami. 24 tempa.

1 — 2 — 3: Skłon tułowia wdół z trzema lekkiemi uderzeniami rękami.

4: Wyprost tułowia i uderzenie rękami z boku od bioder.

5 — 6: Klaśnięcia z ramionami wzwyż i t. d. do 24.

Postawa końcowa: siad płaski z ramionami wzwyż.

Zmieniamy ją na postawę wyjściową następnego ćwiczenia w jego pierwszem tempie.

D. Siedząc z nogami zgiętemi, trzy skręty głowy, trzy skłony wprzód (potakiwania) w trzecim skręcie. 4 razy. 24 tempa.

1: Skręt głowy w lewo.

2: Skręt głowy w prawo.

3: Skręt głowy w lewo.

4 — 5 — 6: W tym ostatnim skręcie trzy skłony wprzód. Następnie w prawo, w lewo, w prawo i znów trzy skłony wprzód i t. d. do 24.

Po ostatnim skłonie wprzód rozpoczynamy całą serję na nowo i przerabiamy ją jeszcze jeden raz.

Opust chorągiewki: wszystkie dzieci stoją spokojnie.

D. c. n.

---

[1]) [2]) W obudwu tych wypadkach „przyrąbywanie" polega na drobnych ruchach w stawach barkowych, powodujących przesuwanie się ramion nieco wtył oraz powrót do położenia normalnego (wbok lub wzwyż).

KURS NAUKI ŁUCZNICTWA

(Dokończenie).

Ćwiczenia te, żeby przynosiły organizmowi korzyść, powinny być wykonywane obustronnie i w prawidłowych gimnastycznie postawach (wypad, wykrok, klek).

Strzelanie na torze.

Po dokładnem opanowaniu postawy, techniki strzału i celowania, można przystąpić do praktycznego strzelania.

Pierwsze strzały do tarczy winny być oddane z odległości 10 — 15 m. Gdy wszystkie strzały siedzą w tarczy, co u zdolniejszych zdarza się już w pierwszej godzinie strzelania, tarczę można odsunąć, lecz nie dalej jak o 5 metrów. O ile kto ma dobrze ułożoną i opanowaną postawę — postępy będą nadzwyczaj szybkie.

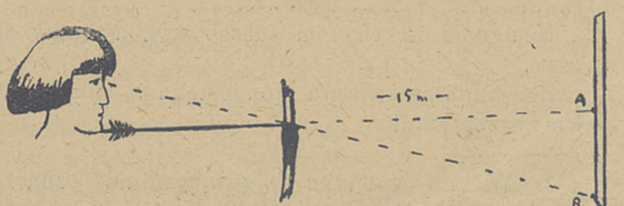
Instruktor powinien zwracać uwagę na to, jak układają się chybienia i jakim jest lot strzały. Przedewszystkiem zaś należy zbadać sprzęt a zwłaszcza strzały, których krzywizna może powodować chybienia zupełnie niezależne od postawy.

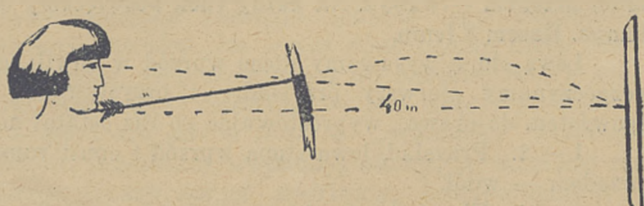
O ile strzały idą w lewo — strzała nie idzie z pod prawego oka — strzelający powinien oprzeć cięciwę bliżej środka twarzy.

O ile w prawo, znaczy, że lewa ręka nie wytrzymuje dobrze naporu łuku w momencie strzału i odchyla się w prawo. Przeciwdziałać należy mocnem trzymaniem łuku. Jeżeli strzała, pomimo dobrego wycelowania idzie górą niepewnym, koziołkującym lotem — łokieć prawej ręki opuszczony był za nisko.

Jeżeli strzała idzie dołem, — błędem, powodującym chybienie może być opuszczenie lewej ręki, lub podniesienie prawego łokcia.

Wogóle lot strzały jest dla instruktora o wiele pewniejszym miernikiem niż sama postawa. Styl w łucznictwie jest rzeczą dość indywidualną. U mistrzów strzelających jedną i tą samą metodą dają się zauważyć pewne odchylenia w opracowywaniu szczegółów, które stanowią zdobycz osobistą łucznika i w wielu wypadkach stosują się do indywidualnych właściwości strzelającego.





1) Strzała jest skierowana wprost w punkt A, gdy widzimy poprzez grot punkt B, będący punktem celu dla danej odległości. 2) Odległość środkowego strzału.

Początkującemu winno się narzucić ogólną zasadę, nie krępując inicjatywy w opracowywaniu subtelności.

Trening.

Kiedy postawa jest już opanowana, zaczyna się samodzielna praca łucznika nad systematycznem i ciągłem polepszaniem wyniku.

A więc przedewszystkiem opanowanie ciała i nerwów w czasie strzału. Opanowanie to uzewnętrznia się nie tylko w całkowitem unieruchomieniu postawy w chwili gdy strzała opuszcza cięciwę, ale i w wyćwiczeniu instynktu, który u wprawnych łuczników odgrywa olbrzymią rolę. Zasadniczo niemożliwością jest osiągnięcie idealnej nieruchomości przy strzale; zawsze zajdzie jakiś uboczny częstokroć niedostrzegalny ruch, który ma swój ujemny wpływ na strzał. Błędy te mogą być poprawione w ostatnim momencie przez instynktowny odruch korygujący, najzupełniej niezależny od woli łucznika. Tego rodzaju sprawność osiąga się po dłuższem ćwiczeniu i tem tylko można wytłumaczyć zdumiewającą zręczność światowej sławy łuczników, którzy naprzykład z odległości 50 m. trafiają raz za razem w krążek o średnicy 20 cm. (Ford, Waring, Thompson). Instynkt szczególnie ważną rolę odgrywa przy strzelaniu przyrzutowem, gdzie niema czasu na obliczenia i gdzie wszystko sprowadza się do wyczucia, poprostu odgadnięcia właściwej elewacji i kierunku. Na to jednakże, by móc niezawodnie posługiwać się instynktem, trzeba dłuższego czasu i systematycznego treningu.

Czynnikiem głównym jest obliczenie i kombinacja czysto rozumowa. A więc: przedewszystkiem — najważniejszą rzeczą jest ujednostajnienie warunków strzelania. Ideałem w tym wypadku byłoby, gdyby strzelający używał zawsze tego samego łuku i tych samych, a w każdym bądź razie jednakowej wagi i długości strzał, gdyby strzelał zawsze przy jednakowem oświetleniu i warunkach atmosferycznych i gdyby znajdował się zawsze w jednakowej kondycji fizycznej. O ile ktoś strzela z różnych łuków i różnemi strzałami, warunki za każdym razem są zmienione i za każdym razem trzeba poznawać sprzęt i przystosowywać się do niego na nowo. Oto dlaczego tak ważną jest rzeczą posiadanie własnego sprzętu. Praktycznie owo ujednostajnianie warunków wygląda w ten sposób.

Wybrawszy sobie łuk i strzały, któremi decyduję się prowadzić trening, udaję się na stanowisko i z odległości przypuśćmy 20 mtr. oddaję pierwszy strzał. Pierwszy strzał jest „zgadywany“ gdyż nie znam sprzętu i nie wiem jak się ułoży punkt celu. Wiem tylko z poprzedniego doświadczenia, że dla dostosowanego do moich sił łuku punkt celu przy odległości 20 mtr. będzie leżał 3 do 7 kroków przed ustawioną zawsze na jednakowej wysokości tarczą (odległość punktu celu od tarczy zależy od wzrostu, długości ramienia, siły łucznika, twardości łuku, długości i wagi strzały. Odległość ta przy jednakowej odległości strzelania dla każdego łucznika jest inna). A więc na „zgadywanego“ — przed oddaniem pierwszego strzału kładę chusteczkę na 5 kroków przed tarczą. I podnosząc lewą rękę zatrzymuję koniec strzały na tle chusteczki. O ile strzała poszła zawysoko — posuwam chusteczkę do siebie, o ile zanisko — odsuwam w kierunku tarczy. Tak dopóki strzała z grotem widzianym na tle chusteczki nie trafi możliwie blisko środka celu. W ten sposób znalazłszy punkt celu oddaję całą serję, celując za każdym razem w jedno miejsce. Mając pewność w celowaniu poprawiam swobodnie błędy postawy, które wskazuje mi lot strzały i chybienia. Na następnym treningu — ten sam łuk i te same strzały — przed rozpoczęciem strzelania kładę z całą pewnością chusteczkę na odległości znalezionej poprzednio i mam odrazu pewny i celny strzał. Po kilku treningach chusteczka staje się zbędna— instynkt i przyzwyczajenie dyktuje właściwe ustawienie lewej ręki. Tylko w ten sposób można dojść do większej celności przy strzelaniu tarczowem.



Kurs nauki łucznictwa w Gdyni.

Jeśli chodzi o utrzymanie organizmu w stałej kondycji — niewskazanem jest strzelanie codzienne a nawet co drugi dzień. Anglicy trenują tylko raz na tydzień, wypuszczając na jednym treningu 144 strzały z odległości 100, 80 i 60 yardów. (Panie o połowę mniej z odległości 60 i 50 yardów). Jest to porcja stanowczo zaduża dla początkującego. Na początek wystarczy 30 strzał. Po miesiącu można już zacząć przyrabiać normalne 72 strzały (raz na tydzień), lub dwa razy na tydzień po 36 strzał. Strzelać trzeba zawsze do tarczy licząc punkty i notując wyniki w specjalnej książeczce, gdzie obok trafień zapisujemy spostrzeżenia dotyczące warunków strzelania, stylu błędów e. t. c. Strzelanie do przygodnych celów lub w powietrze należy zostawić traktującym łucznictwo jako zabawę.

Przy pilnej pracy i zdolnościach można już po kilku miesiącach dojść do takiej wprawy, że będzie się trafiać w cel o średnicy tylu centymetrów, ile kroków wynosi odległość do celu.

Wtedy już można stawać do zawodów i odnosić zwycięstwa. **Z. Łotocki.**

I. ZJAZD DELEGATEK KLUBÓW SPORTOWYCH RODZINY WOJSKOWEJ.

Dnia 22/IV odbył się w Warszawie I Zjazd Delegatek Klubów Sportowych Rodziny Wojskowej. Na obradach, którym przewodniczyła p. Norwild-Neugebauerowa, zebrało się liczne grono delegatek i gości ze wszystkich stron Polski.

Reprezentowane były następujące miasta: Kraków, Przemyśl, Lwów, Katowice, Łódź, Toruń, Wilno, Grodno, Brześć, Baranowicze, Jarosław, Częstochowa, i wiele innych mniejszych miejscowości.

Po zagajeniu przez Przewodniczącą Klubu p. Miedzińską omówiono szereg spraw organizacyjnych, nad któremi wywiązała się ożywiona dyskusja, świadcząca o dużej żywotności Klubu.

Następnie wygłosiły referaty: p. Szydłowska wice przewodnicząca Klubu na temat programu dalszej pracy Klubu, oraz p. Wanda Prażmowska referentka P. U. W. F. o sporcie kobiecym zagranicą.

Wśród szeregu wniesionych wniosków uchwalono zorganizować podczas lata obóz wychowania fizycznego oraz pierwsze ogólne zawody wewnętrzne sportowe w grach, strzelaniu i łucznictwie na jesieni bieżącego roku.

MODA W SPORCIE

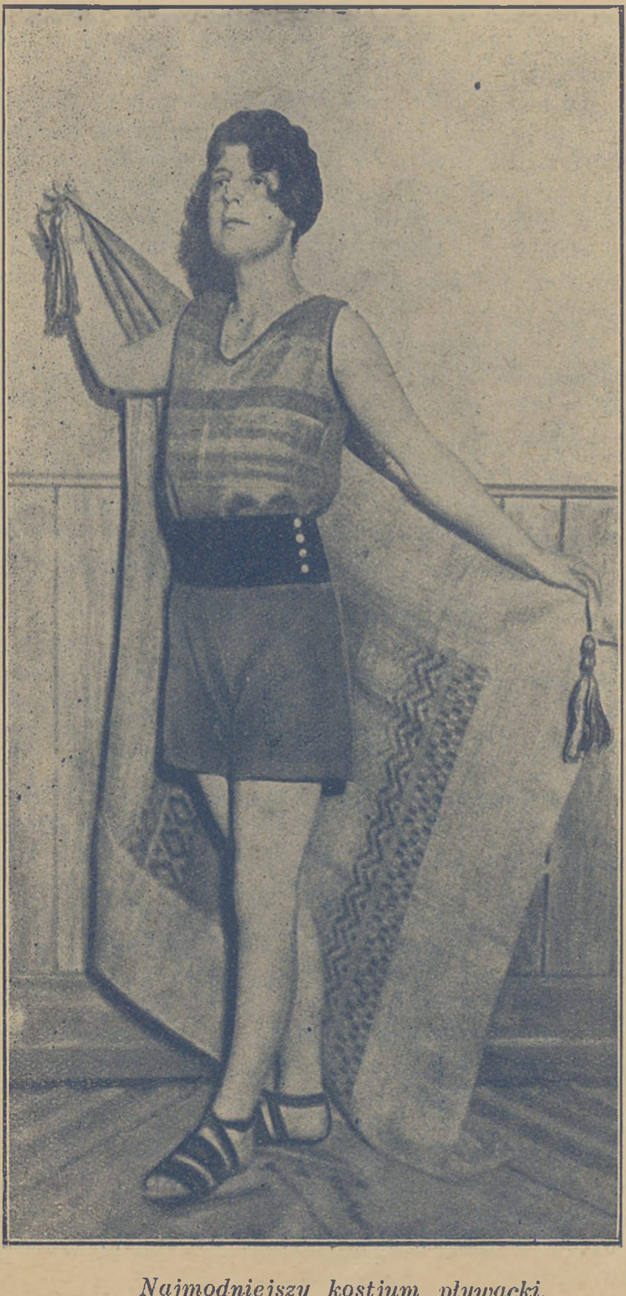
Sport wywołał prawdziwą rewolucję w modzie kobiecej — jest to fakt niepodlegający dyskusji.

Ponadto — bezpośrednia praktyka sportów wywołała konieczność przystosowania odpowiednich ubrań, takich mianowicie, które dawałyby pełną swobodę ruchów, a jednocześnie zapewniałyby duży efekt estetyczny.

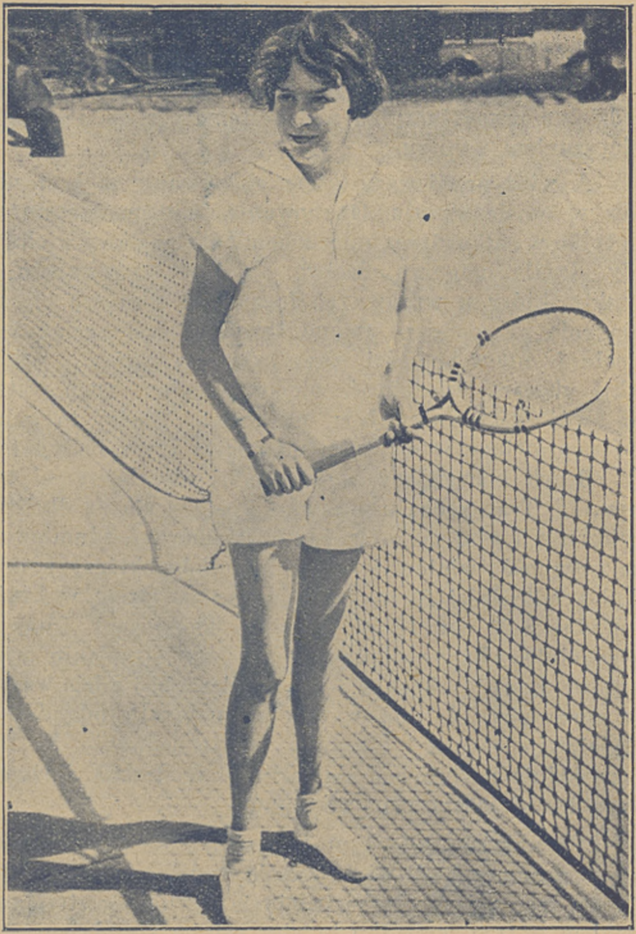
Moda sportowa, jak to same w ciągu ostatnich kilku lat mialyśmy możność obserwować, ulegała ciągłej ewolucji. Nie tak dawno jeszcze wioślarki jeździły w pończochach, tennisistki grały w sukienkach po kostki, a lekko-atletyczne spodenki sięgały znacznie poniżej kolan.

Z biegiem czasu i majteczki stawały się coraz krótsze. Lekkoatletyczne majteczki stały się dziś nawet tak krótkie, że aż urągać poczynają nietylko względem przyzwoitości, ale nawet wymogom estetycznym.

Ewolucja mody sportowej dokonuje się w dalszym ciągu, zawsze kierując się wzmiankowanemi dwoma względami: estetycznym i niekrępowania ruchów. Ilustracje nasze przedstawiają kilka najnowszych „krzyków“ mody sportowej, o zastosowanie których niewątpliwie pokuszą się przedewszystkiem ekscentryczne amerykanki.



Najmodniejszy kostjum pływacki.



Tennisistki amerykańskie lansują taki strój do gry.

Kostjum tennisowy, przedstawiony na ilustracji naszej, jest niewątpliwie bardzo higjeniczny i ładnie wyglądać będzie na plażach. Zastosowany na kortach miejskich straci dużo na swym uroku.

Kostjum pływacki jest najnowszym modelem, importowanym ze słonecznych plaż Miami na Florydzie. Jest rzeczywiście bardzo estetyczny i niewątpliwie znajdzie sobie licznych wyznawców. Uwagę zwraca umiarkowana krótkość majteczek, niezbyt dekoltowana góra i piękne sandałki.

Trzecia z naszych ilustracyj „mody sportowej“ reprezentuje spacerowy kostjum sportowy, przedstawiający bardzo wielkie zalety wygody w połączeniu z dużą dozą estetyki. Zarzucić możnaby coś niecoś chyba tylko pantofelkom, których wysokie obcasy wcale nie nadają się do spaceru.

Wreszcie czwarta fotografja pokazuje współczesną sportslady japońską w kostjumie kąpielowym. Kostjumy takie uznane były za najmodniejsze już w roku ubiegłym.

ODCZYTY O WYCHOWANIU FIZYCZNEM I PRZYSPOSOBIENIU WOJSKOWEM.

Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego zaprojektował systematyczne wygłaszanie co tydzień przez radjo odczytów o wychowaniu fizycznem i przysposobieniu wojskowem.

Program odczytów tych na okres najbliższych kilku tygodni przedstawia się następująco:

7 maja. Marsze i zawody marszowe — kpt. Kazimierz Wiśniewski. Udział kobiet w świętach i zawodach sportowych — p. Marja Miłobędzka.

21 maja. Zadanie przysposobienia kobiet do obrony kraju — p. Marja Wittkówna. Mundur w przysposobieniu Wojskowem — Mjr. Paweł Piskozub.

28 maja. Zasady racjonalnego budownictwa gimnastyczno-sportowego — Inż. Tadeusz Nowakowski.

HALLO! HALLO!

Kobiecy Związek Wioślarski w Anglji zwrócił się do komisji kobiecej przy Francuskim Związku Wioślarskim z propozycją utworzenia samodzielnego Związku Międzynarodowego Wioślarstwa Kobiecego, w której to sprawie odbyć się ma wkrótce w Londynie specjalna konferencja.

Komisja Kobieca francuska na propozycję Angielek odpowiedziała odmownie, stojąc na stanowisku, że wystarczają jej całkowicie obecne ramy organizacyjne.

W konferencji londyńskiej Francuzki udziału nie wezmą.

———o———

Rozpoczął się w całej Polsce sezon biegów naprzełaj. W ciągu ostatnich dwóch niedziel odbyły się następujące biegi:

We Lwowie na dystansie 1500 mtr. organizowany przez K. S. Lechję. Zwyciężyła Borkowetzówna z Sokoła.

W Łodzi — na 1200 mtr. organizowany przez Z. O. Z. L. A. Zwciężyła Kartówna z Sokoła.

W Warszawie — bieg magistracki na 1000 mtr. z udziałem trzech tylko zawodniczek. Zwyciężyła Woźniakówna z Poznania w czasie 4 m. 2 sek.

———o———

Mistrzostwo szermiercze Europy w turnieju na floręty zdobyła Niemka Helena Mayer, mistrzyni amsterdamskiej Olimpjady.



Współczesna Japonka w kostjumie kapielowym.



Oryginalny sportowy kostjum spacerowy.

Znakomita Holenderka Braun, ustanowiła nowy rekord światowy w pływaniu nawznak na 100 mtr., osiągając czas 1 m., 21.2 sek.

———o———

Międzynarodowy Komitet Olimpijski na posiedzeniu, odbytem przed paroma tygodniami w Locarno, poruszył szereg wniosków w sprawie udziału kobiet w Igrzyskach Olimpijskich. Między innemi zgłoszono wniosek o zupełne wyeliminowanie z programu igrzysk konkurencyj kobiecych. Inne wnioski zmierzały do ograniczenia udziału kobiet w igrzyskach.

Żadnych postanowień w tym względzie nie powzięto.

Różne wiadomości

Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i PW. organizuje w bieżącym roku w porozumieniu z Min. W. R. i O. Publ. w okresie wakacyjnym następujące obozy-kursy w. f. dla kobiet.

1) kurs metodyczny gimnastyki dla nauczycielek w. f. szkół średnich,

2) kurs sportowy-instruktorski dla nauczycielek w. f. szkół średnich,

3) kurs gier i sportów dla nauczycielek szkół średnich innych przedmiotów.

Kursy powyższe odbędą się w Wągrowcu (Poznańskie) w miesiącu sierpniu i będą trwały 4-ry tygodnie.

4) kurs gier i gimnastyki dla nauczycielek szkół powszechnych — 4 tygodniowy w m-cu lipcu. Miejscowość nie ustalona,

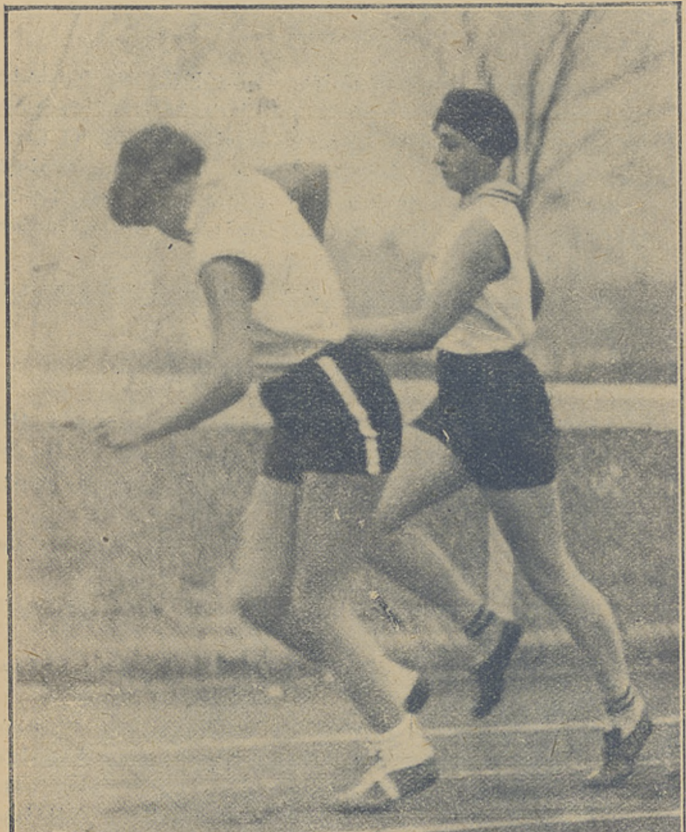
5) kurs-obóz instruktorski wychowania fizycznego dla wszystkich stowarzyszeń w. f. kobiet.

Z KOBIECEJ LEKKIEJ ATLETYKI.

Pierwsze mistrzostwa Polski w lekkiej-atletyce kobiecej odbyły się w roku 1922 i obejmowały „aż“ cztery konkurencje. Była to pierwsza próba oficjalnych zawodów dla pań, która powiodła się znakomicie, gdyż zgłoszonych zostało 30 zawodniczek z 6-ciu klubów lekkoatletycznych. Takiej ilości pań zgłoszonych do zawodów, nie było w następnych paru latach na żadnych zawodach. Początek został zrobiony i od tego momentu lekka-atletyka kobieca szybko zaczęła iść naprzód; w następnym roku mistrzostwa obejmowały już 10 konkurencyj, a wszystkie rekordy zostały znacznie poprawione. W następnych latach do punktów mistrzowskich dochodzi pięciobój rozgrywany osobno, następnie bieg naprzełaj; w roku bieżącym został wprowadzony trójbój, obejmujący konkurencje: bieg 100 m., skok wzwyż i rzut oszczepem.

Przełomowym rokiem w lekkiej-atletyce kobiecej był rok 1927: prowincja nietylko zgłosiła dużą ilość zawodniczek, ale zaczęła robić poważną konkurencję Warszawie, która po wycofaniu się kobiet z Pogoni Lwowskiej, przodowała od 3-ch lat niepodzielnie. I teraz z każdym rokiem krzepną siły prowincji, która rozporządza dużą ilością kobiet, uprawiających lekką-atletykę i bardzo intensywnie pracuje nad poprawianiem wyników. Śląsk, Kraków, Poznań — przodują w szlachetnej konkurencji posiadania największej ilości kobiet ćwiczących i największej ilości rekordów. W celach propagandy, miasta te organizują mecze kobiece międzymiastowe, cieszące się dużem zainteresowaniem mieszkańców.

Ciekawą byłaby cyfra kobiet, uprawiających lekką-atletykę; niestety, cyfry tej nie posiadam. Natomiast zawodniczek, biorących udział w zawodach, organizowanych przez Kluby i związki podległe P. Z. L. A., było w ostatnim roku 551, co wynosi 21% ogólnej liczby zawodników. Liczba ta nie nam jednak nie mówi o ogólnej ilości ćwiczących kobiet: w tej liczbie nie ma członkiń Zw. Strzeleckiego, Harcerstwa, Sokoła, Młodzieży Wiejskiej i t. d.; a zresztą, czy każda ćwicząca lekką-atletykę ma zaraz być zawodniczką?



Zmiana sztafety.

Bardzo pocieszającym faktem są sekcje kobiece na prowincji; liczba sekcyj żeńskich przy klubach mieszanych, względnie samodzielnych zarejestrowanych w P.Z. L.A. dochodzi do 70. Liczba ta co roku wzrasta.

Dzięki zwiększonej ilości zawodniczek, poziom ich jest teraz bardzo różny. Dawniej stawało do zawodów 10 — 15 zawodniczek o jednakowej mniej więcej klasie i z jednakowemi szansami zwycięstwa; dziś, gdy na boisku widzimy kilkadziesiąt zawodniczek, wierzymy, że obok gwiazd jest i dużo „patałachów“. Mniejsze kluby wysyłają często zawodniczki, dla wykazania egzystencji i żywotności klubu i poszczycenia się, że klub bierze udział w Mistrzostwach Polski. To też podział zawodniczek na klasy staje się potrzebny. Podział ten został odłożony do następnego roku ze względów technicznych.

Jak już zaznaczyłam wyżej, do konkurencji Mistrzostw Pań został wprowadzony w roku bieżącym trójbój. Ma on na celu przygotować nasze zawodniczki do tej konkurencji, gdyż została ona wprowadzona do programu Igrzysk Kobiecych, które odbędą się w roku przyszłym w Pradze Czeskiej. Troską Związku Lekkoatletycznego jest przygotować jaknajlepiej nasz zespół reprezentacyjny na powyższe Igrzyska, to też trenerzy Związku pracując w poszczególnych okręgach, specjalną uwagę zwracają na trening pań. Znając ambicje naszych zawodniczek, nie wątpimy, że dołożą one już w tym roku starań i pracy w celu poprawienia swych wyników i osiągnięcia jaknajlepszych rezultatów.

Z imprez tegorocznych warto wspomnieć o Meczu Polska-Austrja, który zapoczątkowany przez nas w roku 27, został po rewanżu w Wiedniu, dalej utrzymany. Mecz ten odbędzie się w Królewskiej Hucie w dniu 28 lipca. W sierpniu w dniach 10 i 11 odbędą się w Budapeszcie doroczne Mistrzostwa Akademickie; pierwszy raz w programie są uwzględnione konkurencje kobiece, muszą więc nasze akademiczki usilnie trenować, by godnie reprezentować swe barwy. Również o mecz z Polską zabiegają Włochy; czy pertraktacje te zakończone zostaną pomyślnie, w tej chwili jeszcze niewiadomo.

Dla dania możności zawodniczkom odpoczynku i wyjechania w czasie największych upałów z miast, została ustanowiona przymusowa przerwa miesięczna, w czasie której nie wolno jest na terenie całego kraju urządzać jakichkolwiek zawodów. Wyjątek stanowią spotkania międzypaństwowe. W roku bieżącym przerwa ta rozpocznie się po Mistrzostwach Głównych, a więc trwać będzie od 14/VII do 14/VIII. Dla ułatwienia wyjazdu z miast zawodniczkom, projektowane jest organizowanie w latach przyszłych obozów wypoczynkowych w nadmorskiej lub lesistej miejscowości, gdzie pod okiem trenera, w idealnie zdrowych warunków, można będzie poznawać i studjować tajniki stylów i czerpać radość życia i zdrowie z obozowej, beztroskiej atmosfery.

Pod względem opieki lekarskiej sprawa została daleko posunięta; dzięki stworzonym w większych ośrodkach miejskich poradni sportowo-lekarskich, świat sportowy ma możność korzystania ze stałej i bezpłatnej opieki. Niektóre okręgi już wprowadziły nakaz zgłaszania się na zawody z kartą zdrowia, stwierdzającą możność brania udziału w poszczególnych konkurencjach lekkiej-atletyki. Nie we wszystkich poradniach zostały zaangażowane kobiety-lekarki, gdyż budżet nie pozwolił często na zaangażowanie dwóch osób (lekarza i lekarki), ale teraz jest to tylko kwestją czasu i etaty poradni napewno zostaną rozszerzone. Przecież sport kobiecy, a w szczególności lekka atletyka, nie są już kopciuszkiem i liczą się z niemi i władze sportowe i czynniki rządowe, jako z ruchem masowym i silnym.

M. Miłobędzka.

PIERWSZY KROK ŁUCZNICZY „STARTU"

W dniu 5 maja b. r. odbędzie się „Pierwszy krok łuczniczy" dla pań, organizowany przez redakcję pisma naszego.

Program zawodów obejmuje 3 konkurencje: strzelanie dla pań na odległość 25 i 15 metrów, oraz strzelanie dla dziewcząt poniżej lat 16-stu na odległość 12 mtr.

Na zawody te redakcja pisma naszego ofiarowała i uzyskała od zaprzyjaźnionych osób i instytucyj szereg nagród, a mianowicie:

Strzelanie na odl. 25 mtr.:

I nagroda red. „Startu" — łuk i 3 strzały,

II nagroda — żeton złoty, dar „Polskiej Spółki Sportowej",

III — srebrzony żeton, nagroda „Polskiej Spółki Sportowej",

IV — roczna prenumerata „Startu",

V — ½ „ „ „

VI — półroczna „ „

Strzelanie na odległość 15 mtr.:

I nagroda — łuk i 2 strzały, nagroda „Polskiej Wytwórni Łuków",

II — nagroda „Przeglądu Łuczniczego i Strzeleckiego",

III — roczna prenumerata „Startu",

IV — ½ „ „ „

V — półroczna

VI — bronzowy żeton „nagroda „Polskiej Spółki Sportowej".

Strzelanie dla młodzieży na 12 mtr.:

I nagroda — łuk i 3 strzały, dar Prezesa Polskiego Związku Łuczników, p. Dyrektora W. Giżyckiego,

II — żeton złocony, nagroda firmy sportowej „Stadjon".

Do strzelania na 25 metrów zgłosiło się 12 zawodniczek. Do strzelania na 15 metrów — 24 zawodniczek, i na 12 metrów — cztery.

W dniu 30 kwietnia zgodnie z zapowiedzią, przyjmowanie zgłoszeń wstrzymano. Szereg zawodniczek, zgłoszonych po tym terminie, wpisanych na listę uczestniczek zawodów nie zostało.

Kierownikiem zawodów został p. Zygmunt Łotocki. Sekretarjat zawodów i funkcje sędziów objęły członkinie Komitetu Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju.

Zgłoszone zawodniczki reprezentować będą: Komitet Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju, Rodzinę Wojskową, A. Z. S. Warszawa i Związek Strzelecki w Pruszkowie.

Zgłosiła się również jedna zawodniczka niestowarzyszona.

AGNETA BERTRAM w WARSZAWIE

W pierwszej połowie maja wyświetlany będzie w Warszawie film gimnastyki kobiecej metody p. Agnety Bertram, sprowadzony do Polski staraniem Sekcji Wychowania Fizycznego przy T. N. S. W., na czele której stoi p. Helena Olszewska.

Również w pierwszej połowie maja ukaże się na półkach księgarskich książka p. Agnety Bertram p. t. „Gimnastyka domowa" dla kobiet, w tłomaczeniu p. D. Rosenberga, stałego współpracownika „Startu". P. Rosenberg dłuższy czas przebywał w Danji, gdzie ukończył Kopenhaski Instytut Wychowania Fizycznego oraz kursa gimnastyki u p. Bertram.

Książka powyższa wydana będzie nakładem „Startu".

W związku z publikacją dzieła p. Bertram w języku polskim, „Start" zwrócił się do znakomitej reformatorki duńskiej z propozycją przyjazdu do Polski.

Zaproszenie nasze p. Bertram przyjęła, przyrzekając przybyć do Warszawy w dniu 11 maja i obiecując zademonstrować przy okazji wyświetlanego filmu szereg ćwiczeń gimnastycznych, zawartych w książce. szereg ćwiczeń gimnastycznych, zawartych w książce „Gimnastyka domowa".

Wobec organizowanego przez redakcję „Startu" kursu gimnastycznego Polek u p. Bertram w Kopenhadze, przyjazd jej do Warszawy jest specjalnie ważny, a demonstrowane przez nią ćwiczenia winny znaleźć jaknajszersze zainteresowanie w sferach gimnastyczno-sportowych.

ROŻNE WIADOMOŚCI

Tegoroczny kalendarzyk zawodów lekkoatletycznych Pań przedstawia się następująco:

21/IV — Wiosenny bieg naprzełaj w W-wie.

12, 13 i 14/VII — Mistrzostwa Główne w W-wie.

28/VII — Mecz Polska — Austrja w Królewskiej Hucie.

10 i 11/VIII — Mistrzostwa akademickie w Budapeszcie z udziałem Pań.

15/VIII — Trójbój na Śląsku.

15/IX — Pięciobój w Wilnie.

29/IX — Bieg naprzełaj w Łodzi.

Podany terminarz dotyczy tylko zawodów organizowanych przez P.Z.L.A. (prócz naturalnie Mistrzostw akademickich). Okręgi obowiązane są do przeprowadzenia w programie Mistrzostw Okręgu te same punkty, które zawarte są w programie Mistrzostw Polski; muszą się one odbyć na miesiąc przed zawodami o Mistrzostwo Polski w danych konkurencjach lekkiej atletyki.

———o———

Paryski klub „Akademia" organizuje trójbój sportowy dla kobiet, składający się z następujących konkurencji: pływanie 50 mtr. w basenie, bieg 500 mtr., wiosłowanie (canoë barré) — 700 metrów w linji prostej. Zawody powyższe odbędą się w końcu maja.

WIELKIE ŚWIĘTO GIMNASTYKI KOBIECEJ W FINLANDJI

Wobec zainteresowania, jakie w sferach gimnastyczno-sportowych wywołały wzmianki w poprzednich numerach naszego pisma o wielkiem międzynarodowem święcie kobiecem, jakie odbędzie się w dniach 27 — 30 czerwca b. r. w Helsinkach — (Finlandja), podajemy szereg dalszych w tej sprawie szczegółów, uzyskanych bezpośrednio od organizatorek święta.

Program święta przedstawia się następująco:

Czwartek 27.VI. Przyjęcie dla cudzoziemców. Uroczyste otwarcie święta. Indywidualne pokazy gimnastyczne.

Piątek 28.VI. Wycieczka do Seurasaari. Zawody w grach sportowych. Pokazy sportowe. Indywidualne pokazy gimnastyczne.

Sobota 29.VI. Wycieczka do Suomenlinna. Pokaz ziemscy — z pokojów po zniżonych cenach. dualne.

Niedziela 30.VI. Pochód uroczysty przez miasto. Indywidualne pokazy gimnastyczne. Wielka rewja gimnastyki kobiet fińskich. Zakończenie święta.

Nadmieniamy, że najkrótsza droga z Warszawy do Helsinki prowadzi przez Rygę — Rewel. Z Rewla do Helsinki — okrętem. Wszystkie zbiorowe wycieczki na święto korzystać mogą z 25% zniżki na okrętach z portów bałtyckich do Finlandji i zpowrotem. Koleje fińskie udzielają 30% zniżki.

Wszystkie uczestniczki zawodów korzystać będą **z pomieszczeń darmowych**, a wszyscy inni goście cudzoziemcy — z pokojów po zniżonych cenach.

Program święta przewiduje w szczególności: generalną rewję gimnastyczną z udziałem około 4000 uczestniczek pod kierunkiem Dr. Kaariny Kari; — pokazy najpiękniejszych fińskich gier sportowych ze śpiewami; — pokaz fińskich tańców ludowych; — pokazy najlepszych reprezentacyj gimnastycznych państwowych. Między innemi udział weźmie zespół uczenic p. Elli Bjorksten;— zawody w piłce koszykowej, siatkowej i w dwóch grach fińskich; — zawody o odznakę fińską — pokazy gimnastyczne i w grach młodzieży szkolnej.

Udział prócz zespołu p. Bjorksten zapowiada również mjr. Thulin (Szwecja) ze swemi uczennicami z Lund. Z Norwegji — przyjeżdża zespół pań pod kierunkiem Elizy Platons. Z Danji — zespół **Agnety Bertram.** Ponadto zapowiedziały swój udział zespoły gimnastyczne Estonji, Niemiec (szkoła Dory Menzler z Lipska, Rudolfa Bode z Monachjum i Günthera. Ponadto: szkoła Hildy Senf, Friedy Urszuli Bach, Carl Loges), — Czech, Włoch i Anglji.

Protektorat nad tą wielką imprezą międzynarodową objął Prezydent Republiki Fińskiej.

Dziś już donieść możemy, że w uroczystościach tych ma być również reprezentowana Polska, mianowicie — przez zespół gimnastyczny Centralnego Związku Młodzieży Wiejskiej „Siew".

JAK KONSERWOWAĆ NARTY

Na schyłku zimy i z początkiem wiosny dla sportu narciarskiego sezon się jeszcze nie kończy. Rozpoczyna się okres pięknych wiosennych wycieczek w góry — okres, który tego roku może trwać dość długo dzięki wyjątkowo śnieżnej zimie.

Jednakże nie każdy będzie w możności wydostać się z miasta, aby podążyć w góry na śnieg i słońce. Dla wielu używanie wspaniałego sportu narciarskiego skończyło się z chwilą, kiedy wiosenne słońce zaczęło topić powłokę śnieżną na równinach. Trzeba będzie pogodzić się z tą myślą i narty „zawiesić na kołku".

Sprzęt narciarski jest stosunkowo kosztowny, a więc ważną rzeczą jest umiejętność konserwowania i przechowywania nart. W tym celu najpierw odpina się wiązanie rzemienne od desek, (obecnie przeważnie takie są w użyciu), oczyszcza się metalowe części jego, a same rzemyki smaruje się specjalnym tłuszczem lub wazeliną. W podobny sposób postępuje się z częściami skórzanemi kijków narciarskich. Same narty oczyszcza się dokładnie z nieczystości, a następnie z resztek smarów. Czynić to należy na gorąco, aby tem łatwiej zetrzeć gałgankiem pozostałości smarów. Używa się w tym celu rozpalonej blachy kuchennej, kuchenki gazowej, lub maszynki benzynowej, (uważać należy, aby desek nie przypalić!). Teraz dopiero napuszczamy (na gorąco) spody desek jakimś

H. de MONTHERLANT

ZAMĘT W STADJONIE

TŁOMACZENIE Z FRANCUSKIEGO.

(Ciąg dalszy)

Dym z rewolweru unosił się przed nimi, popędzany wiatrem. Mogło się wydawać, że chłopców puszczono w pogoń za tą mgłą dymu, jak charty za zającem.

Jakie głębokie rezerwy sił są w każdem ciele i każdej duszy. Przypominam sobie dni wojny, kiedy to rankiem mówiło się: „Piętnaście kilometrów marszu! Ależ ja nie jestem zdolny uczynić piętnastu set metrów. Tym razem, och — jestem pewny, padnę w drodze". — I — robiło się jednak piętnaście kilometrów, a nawet pod koniec wkraczając do miasta, dodawało się sobie animuszu idąc krokiem do taktu. (Piękny symbol dyscypliny — mówiąc nawiasem —, że człowiek zmęczony krokiem dowolnym, znajduje odpoczynek w marszu rytmicznym).

Peyrony rozwinął krok długi. Biegnie tak lekko! Doprawdy, wygląda jak przepyszny kwiat swoistego rodzaju. Widząc to, zaczynam pytać siebie, czy moje uprzedzenie z przed kilku chwil nie było małodusznością. W pierwszem okrążeniu przebiega obok nas w dobrej formie i na korzystnem miejscu. „Journel prowadzi bieg jak chce" — mówi ktoś obok mnie. Zadrżałem. Bo ja też wezmę zaraz udział w biegu, w którym również będę prowadził, jak tylko zechcę. Niewielka grupa drzew zasłoniła nam biegnących. W jakim porządku wyłonią się z poza niej? Wzruszającą jest nieobecność istoty ludzkiej. Jaką twarz mieć będzie, gdy wróci?

Oto oni. Peyrony jest drugi, szybkość jego wzrasta. Dwaj ostatni wycofują się. I wtem na ostatnim wirażu Peyrony atakuje... Zbyt wielki zrobił wysiłek. Już koniec. Wypompowany z sił, zatacza się jak człowiek pijany! Zwalnia tak gwałtownie, że zdaje się—za chwilę zrezygnuje z dalszej walki. Ale nie. Niewątpliwie przypomniał sobie, że patrzy na niego matka... Biegnie dalej. Cud woli: chłopiec wlecze się aż do mety, niezdolny zachować swej przewagi, pozwala odebrać sobie drugie miejsce już prawie przy słupkach mety. A potem, ledwie minął metę napół zemdlony, chwyta ramię zwycięzcy, aby nie upaść, i opiera twarz schowaną w ramieniu na jego plecach. W tej pamiętnej pozie olimpijskiego Pindara, który umarł, w podobny sposób opierając twarz na ramieniu drugiego młodzieńca, Peyrony pozostaje chwil kilka.

Powraca — blady, z niebieskawemi wargami i policzkami. — „Usiądź", radzi mu matka. Tak: jeśli to co mówi ta kobieta nie jest głupotą w sensie moralnym, — jest niedorzecznością fizyczną. Bo przecież na nic nie przyda się chłopcu usiąść. Radzą mu, aby się położył na ziemi nawznak i zaczął spokojnie oddychać. Mały odmawia. Znów, niewątpliwie ze względu na matkę, przez niemądrą miłość własną. Z bolesnym wyrazem naciska nerki. Nozdrza biją szybko jak serce jaszczurki. Dyszy i w tem aż bolesnem zadyszaniu wyrzucił kroplę śliny na mój płaszcz. Wtedy matka: „Ach, co też ty robisz? — Drogi przyjacielu, niech mu pan wybaczy":

Mały Peyrony mówi: „Jestem skończony i spalony". — Znam to uczucie: jak gdyby wdmuchnięto czło-

impregnatem, wyrabianym przez firmy krajowe i zagraniczne, lub też olejem lnianym. Gałgankiem wciera się gorący gęsty płyn we wszystkie pory drzewne.

W ten sposób oczyszczone i zaimpregnowane deski wiąże się mocno rzemieniem w dwóch miejscach, (lub ujmuje się w specjalne kleszcze drewniane), u góry, gdzie zagięcia nart (łopatki) przechodzą w prostą linję, i na dole nieco powyżej końca; w środku, pod wiązaniem (w miejscu, gdzie obcasem stoi się na narcie) wkłada się kołek (klocek) drewniany, grubości 5 — 6 cm., a szerokości takie samej jak narty, lub nieco większej. Wtedy narty zachowują swoje specjalne, niezbędne wygięcie.

Dobrze jest rozpiąć łopatki (szpice) nart specjalnemi drewienkami — szczególniej wtedy, kiedy owe końce nart straciły na wygięciu. Przechowuje się narty w miejscu, gdzie temperatura nie jest zbyt niska ani zbyt wysoka, a więc nie na strychu i nie w piwnicy.

A. S.

KURS DLA POLEK U P. AGNETY BERTRAM W KOPENHADZE

W dniu dzisiejszym ogłaszamy pełną listę osób, które wniosły opłatę za kurs gimnastyki, odbyć się mający z inicjatywy redakcji „Startu" u p. Agnety Bertram w Kopenhadze w czasie od 1 — 15 lipca b. r.

Definitywnie po wniesieniu opłat na kurs przyjęte zostały pp.:

1) Jadwiga Zamoyska, 2) Marja Zamoyska, 3) Helena Fazanowiczowa, 4) Eugenja Konieczna, 5) Stefanja Paruszewska, 6) Marja Miłobędzka, 7) Anna Gajewska, 8) Zofja Wasilewska, 9) Janina Kutznerówna, 10) Helena Aleksandrowiczówna, 11) Marja Gellerówna, 12) Marja Altbergowa, 13) Ryszarda Lisowska, 14) Amelja Grodzicka, 15) Eugenja Połońska, 16) E. Piotrowiczówna, 17) Eug. Dziewulska, 18) Jan. Godlewska, 19) Stef. Gołaszewska, 20) Mar. Kozijówna, 21) Hel. Paszkowska, 22) Aniela Pigoniówna, 23) Barb. Wolska, 24) Aurelja Bekerówna, 25) Jan. Pizłówna, 26) Stef. Greczнerówna, 27) Eug. Podgórska, 28) Hel. Kubalska, 29) Zofja Nożyńska, 30) Wikt. Twardowska, 31) Mar. Leberchekówna, 32) Wanda Łossowska, 33) Jan. Kuleszanka, 34) Julja Kabasówna, 35) Zofja Durówna, 36) Włodzim. Wolańska, 37) Kazim. Jaworska, 38) Antonina Woźniakówna, 39) Mieczysł. Ossowska-Hanicka, 40) Jan Bilińska, 41) Jan. Szumlewska, 42) Ant. Zof. Salachówna, 43) Jan. Gorączkówna, 44) Stef. Bikówna, 45) Eug. Lewińska, 46) Hal. Falkowska, 47) Ir. Szydłowska, 48) Marja Żukówna, 49) Stanisł. Barańska, 50) Z. Kuniłowiczona, 51) Stef. Chądzyńska, 52) Zofja Wasilewska, 53) Zof. Rozwadowska, 54) Anna Hillarówna, 55) Stef. Chądzyńska, 56) Marja Sochacka, 57) Stan. Chrupczałowska, 58) Eug. Kobielska, 59) Celina Kuczasówna, 60) Eug. Pecnikówna, 61) Wanda Planerówna, 62) Helena Korewina, 63) Wanda Chotkowska, 64) J. Piskorska, 65) M. Szymańska.

Wycieczkę do Dąnji poprowadzi Komisja organizacyjna kursu w składzie 3-ch osób: p. Helena Olszewska, red. K. Muszałówna i p. D. Rosenberg.

Wszystkie osoby, które na kurs definitywnie przyjęte zostały, proszone są o nadesłanie najdalej do dnia 20 maja b. r. na ręce redakcji „Startu":

1) krajowych dowodów osobistych (paszportów),

2) dwóch fotografij,

3) w razie posiadania paszportu zagranicznego — wystarczy przesłanie go redacji, bez dołączania krajowego.

Następny numer „Startu" przyniesie dalsze wiadomości w sprawie wyjazdu na kurs.

Na wszystkie zapytania odnośnie kursu odpowiadać będziemy w rubryce „Odpowiedzi Redakcji".

Listownie odpowiadać będziemy tylko w razie załączenia znaczka na odpowiedź.

---

wiekowi do wewnątrz gorące powietrze, jakgdyby wyschło wszystko od warg do żołądka. Peyrony dodaje: „Nic nie widziałem". I za chwilę: „Widziałem podwójnie". Matka odpowiada, śmiejąc się: „Jeśli widziałeś podwójnie, to znaczy — widziałeś". Chłopiec bez wątpienia nie słyszał wyjaśnień matki. Nieszczęsny pogarsza swą sytuację: „Widziałem pod koniec biegu trzy słupki mety zamiast jednego". — Matka triumfuje: „Trzy. A przecież mówiłeś, że widziałeś podwójnie". I zalewa się śmiechem. To wszystko, co ma do powiedzenia swemu synowi: wyśmiewa się z niego.

Patrzą na tę śmiejącą się kobietę. Jej głupota jest głęboka i daleka jak morze. Myślałem początkowo, że śmiała się ona z tego, co mówiła. Ale nie. Śmiała się przedtem. Śmiała się, bo jej syn dyszał ciężko i sapał ze straszliwego zmęczenia. Znajduje, że to właśnie jest śmieszne. — Naraz rzuca mu rozkaz: „Usiądź". Ale chłopiec nie posłuchał. On, służba, pies—wszyscy wiedzą, że rozkaz z jej ust nie po to pada, aby być wykonanym. Pani Peyrony śmieje się znów. Wtedy, porywczo uczyniłem to, co już dawno przynajmniej dwa razy powinienem był uczynić. Uzurpuję sobie autorytet, do którego nie mam żadnego prawa, ale który mi dają ci, co nie umieją uczynić zeń użytku. Uzurpuję sobie autorytet, bo wypłynie zeń dobro. Chwytam małego Peyrony za dłoń, obracam go wtył i prowadzę, jakbym prowadził go na stanowisko, pod cień wielkiego platana. Czuję pod ręką, jak słabo bije mu puls.

— Połóż się tutaj!

Poczem — przez pewien rodzaj wstydliwości — opuszczam go. Jesteśmy przyzwyczajeni między sobą do stosunków prostych, nieco surowych i szorstkich. W chwili, kiedy nie mogę mu już w niczem więcej pomóc, oddalam się, nie chcę patrzeć na jego pełen smutku upadek. Opuszczam go: leży płasko i bezwładnie, zaledwie widoczny na krótko strzyżonej trawie, podobny do małej, zmiażdżonej istoty. Wokół niego życie wre, ale nikt nie zwraca nań uwagi.

— O, nareszcie jesteś, uliczniku Riry!

To Ducelier i — przebacz czytelniku — ulicznik Riry — to ja. Ducelier jest starszy odemnie. Trzeba wiedzieć, że jestem lepszy od niego. Lubię z nim biegać, bo wtedy nie jestem pewien porażki. Jak tylko spotykamy się, zbliża nas milczące wyzwanie. Szukamy oczyma „terenu prawdy", którym tutaj jest bieżnia. „Teren prawdy" — to wyrażenie używane dla określenia piasku areny ,bo na niej nie można już opowiadać bajek.

Obserwowałem dla zabawy krótkie fragmenty treningów, w których Ducelier, przemysłowiec i kawaler Legji honorowej (żaden krzyż wojenny; prawdziwa oznaka zasług cywilnych, która budzi zaufanie i dowodzi, że pan ten potrafi wydobywać się z kłopotów) grał w tej samej drużynie , w której uczestniczył terminator, mogący pracować w jego zakładach. Znajduję, że tak właśnie jest dobrze. Znamy przecież hasło **„iść do ludu"**, które ma swoją wartość. Tutaj, bez wysuwania tej formuły **„jest się z ludem"** na tym samym terenie, w tym samym nastroju uczuć. Lecz zdaje się, że i to nie jest jeszcze wszystkiem..

C. d. n.

Rozgrywki o Mistrzostwo Warszawy w Hazenie

Niedziela ubiegła (28 ub. m.) była dniem niezwykle ożywionej walki drużyn kobiecych w grze piłkarskiej hazeny.

Rozgrywki te prowadzone są o mistrzostwo Warszawy. Udział w nich bierze 5 drużyn. Po rozegraniu kilku gier prowadzi obecnie drużyna robotniczego klubu „Skra". Jak wiadomo, świetny zespół Państwowego Instytutu Wychowania Fizycznego wycofał się z rozgrywek.

Mecze o mistrzostwo klasy A dały wyniki następujące:

Grażyna I — Polonia I 6 : 2. Mecz rozegrany bardzo ładnie. Poziom gry pod względem techniki i taktyki — wysoki. Stała przewaga „Grażyny", której młodziutkie zawodniczki grają ambitnie, wykazując prócz zalet technicznych świetny start do piłki i doskonałe warunki biegowe.

Bramki strzeliły: dla Grażyny — Rapińska 3, Dracówna 2, Kalinowska 1. Dla Polonii — Szmidówna.

A. Z. S. I — Skra I 4 : 4 (2 : 0). Drużyna „Skry", prowadząca w obecnych rozgrywkach mistrzowskich, z trudem wywalczyła wynik remisowy od ambitnych i zgranych akademiczek. Gra nerwowa, prowadzona z obu stron dość bezładnie. Obie drużyny zaciekle walczyły o punkty, wiedząc, że mecz ten mieć będzie niemal decydujące znaczenie w klasyfikacji mistrzostw.

Najlepsza w A. Z. S.'ie na boisku Chrupczałowska strzeliła wszystkie 4 bramki dla swych barw.

Varsovia I — Skra II o mistrzostwo kl. B. 8 : 2 (6 : 1). Obie drużyny grały prawie równorzędnie. O przegraniu Skry zadecydowała bramkarka tej drużyny, puszczając nawet łatwe strzały.

Ponadto rozegrano w hazenie następujące mecze towarzyskie:

P. I. W. F. II — Strzelec I 6 : 5 (2 : 3). Z trudem wywalczone zwycięstwo rezerwy P. I. W. F. nad wyrabiającą się drużyną Strzelca.

Skra II — Strzelec I 4 : 0! Sensacyjna porażka Strzelczyń przez drugi garnitur robotniczy.

Inne wyniki: A. Z. S. II — Makkabi II 3 : 0 (wo). Legja II — Polonia II 4 : 1 mistrz kl. B. P. I. W. F. III — Seminarjum Orzeszkowej 9 : 2.

Tabela mistrzostw kl. A. w hazenie przedstawia się obecnie następująco: 1) Skra 3 gry — 4 pkt., stos. br. 13:11; 2) Grażyna 3 gry — 3 pkt. — 13:10; 3) Makkabi 1 gra — 2 pkt., st. br. 2:1; 4) A. Z. S. — 1 gra, 1 pkt., st. br. 3:9 — Mistrzowska drużyna Warszawy P. I. W. F. jak wiadomo wycofała się z tegorocznych rozgrywek o mistrz.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.